

2019年10月／メガロス八王子 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日／土曜日・日曜日

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						日曜日											
	スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール											
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8:30	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[9:30 OPEN]											
9:00																									[10:00 OPEN]											
9:30																																				
10:00							Aqua ZUMBA (30分クラス) 10:00~10:30 工藤 貴也												ジュニア2 8:50~10:00																	
10:30							<ベビースクール> 10:30~11:30						Aqua ZUMBA (45分クラス) 10:35~11:20 工藤 貴也						<ベビースクール> 10:00~11:00						ジュニア2 10:00~11:00											
11:00	中卒研修 11:00~11:20																		HIIT AQUA 11:50~12:00						ジュニア1 11:00~12:00											
11:30	T-crush30 11:30~12:00												スマイルアクア30 11:25~11:55						フロンティア (福原 尚祐) 11:35~11:55																	
12:00							HIIT AQUA 11:50~12:00												アクアアドバンス45 11:05~11:50 早川 陽佑																	
12:30	スイムトレーニング45 12:15~13:00						マインドフルネス 12:00~12:10 【瞑想系プログラム】						マスターズサークル 12:00~13:00 (有料登録制)						スイムトレーニング45 12:00~12:45						キッズ 12:00~13:00											
13:00							クロール・背泳ぎ(応用) 12:15~12:35												AI CHI Basic 2 0 12:35~12:55 中塚 一広																	
13:30	スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)						キッズ 13:00~14:00											
14:00	倶楽部100 水泳トレーニング 14:00~14:30						フロンティア (福原 尚祐) 14:35												スマイルアクア30 14:05~14:35																	
14:30																			キッズ 14:00~15:00																	
15:00																																				
15:30	キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00						キッズ 15:00~16:00											
16:00																																				
16:30	ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00						ジュニア1 16:00~17:00											
17:00																																				
17:30	ジュニア2 17:00~18:00						ジュニア2 17:00~18:00						ジュニア2 17:00~18:00						ジュニア2 17:00~18:00						ジュニア2 17:00~18:00											
18:00																																				
18:30	ジュニア3 18:00~19:00						ジュニア3 18:00~19:00						ジュニア3 18:00~19:00						ジュニア3 18:00~19:00						ジュニア3 18:00~19:00											
19:00																																				
19:30																			選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00											
20:00	選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00						選手クラス 19:00~21:00											
20:30																			スイムスクール (有料登録制)						スイムスクール (有料登録制)											
21:00	フロンティア 21:05~21:25						バックラッシュ(準備) 21:05~21:25						スマイルトレーニング30 21:05~21:35						マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)																	
21:30							クロール・背泳ぎ(応用) (応用) 21:30~21:50																													
22:00																									スイムトレーニング30 22:00~22:30											
22:30																																				
23:00	【プール：22:50 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】																		【プール：22:20 CLOSE】 【施設：22:30 CLOSE】											

10月のフリー遊泳日

【フリー遊泳日】
15日・30日・31日

*スキル系・コンディショニング系プログラム (黄色)・ファン系プログラム (ピンク色)
パーソナルレッスン (緑色) が中止となり、その他のフリーでプールをご利用いただけます。
*倶楽部100・スイムスクール・ベビースクール・キッズ・ジュニアスクール・選手クラス
(黄色・緑色)は通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加方法

- ①スキル系プログラム (黄色) は当日台帳に氏名をご記入ください。
- ②レッスン開始時間1プール単位をお待ちください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- *同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- *スキル系レッスンの種目は、入門・応用ともに偶数月・クロー・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライとなっております。
- *レッスン開始後5分が過ぎるまでのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
- *体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- *定員制のプログラムに関しては1時間前からプールカウンターにて受付いたします。(先着順)
- *スイムスクール・倶楽部100は登録制 (別料金) となります。
- *パーソナルレッスンは事前予約制 (別料金) となります。

毎月20日予約受付日、休日の場合21日。

施設利用時の注意事項・ご案内

- *プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧は落とし、貴金属類は外してください。
- *レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- *ご案内しておりますコース等は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- *スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの游泳が可能となります。
- *イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。
- *アクアピクスの人数により、コース帯が変更になる場合がございます。

*倶楽部100は、スクール休泳日及び祝日は休泳となります。

お知らせ

*10月14日 (月)22日 (火) は祝日営業のため10:00~20:00となります。

変更点

変更点なし

パーソナルレッスンのご案内

- パーソナルレッスン (30分)
- 参加費 3,300円(税込)
- 受付開始日 前月の20日 (金曜の場合は21日)
- 受付場所 プールカウンターの他、メインフロントでもご予約可能です。
- *お一人最大2時まで予約可能です。
- *ご予約のレッスンを全て消化した後、改めて最大2種の予約が可能です。
- *受付初日はメインフロントのみでの受付となります。
- *キャンセルのご連絡をレッスン開始までにご連絡をいただいた場合は振替が可能です。